

Programme des activités











N'hésitez pas à nous contacter pour tout complément d'information. Le prix de participation de chaque activité inclut la collation/le repas, **et tout le matériel nécessaire pour l'activité** ou encore l'hébergement.

Novembre 2022

Ce programme peut être modifié chaque semaine au regard de la situation sanitaire. Merci de consulter notre site www.sportouverte.ch

Accueil et informations sur rdv avec Pierre (079 217 36 42 ou 021 624 00 64) ou Manu (076 758 74 44) pour nous rencontrer et vous informer sur nos activités.

Bienvenue à toutes et à tous ! **Nouvelle adresse : ch. des Avelines 4, Lausanne**

Les lundis	Les mardis	Les mercredis matins	Les mercredis après-midi
<ul style="list-style-type: none"> Fitness de 10h à 12H30  <p>Musculation encadrée par un coach professionnel Locaux de SPort'ouverte</p> <ul style="list-style-type: none"> Badminton 14h30 - 16h00  <p>Club de Lausanne-Malley Inscriptions auprès de Pierre 079 217 36 42 ou Manu 076 758 74 44 Participation : 2 CHF</p>	<p>Nature et découverte Découverte de la région, visitez tout en marchant. 9h30 - 16h30 Rdv à SPort'ouverte</p>  <p>Inscriptions auprès de Manu 076 758 74 44 ou Séverine 077 441 61 21</p> <p>Participation : 2 CHF, pique-nique inclus</p>	<p>Yoga Initiation pour un bien-être physique et mental 10h00 - 11h00 Locaux de SPort'ouverte</p>  <p>Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21</p> <p>Participation : 2 CHF</p>	<p>Gym douce/cardio-training 14h à 16H30 Locaux de SPort'ouverte</p>   <p>Inscriptions auprès de Séverine 077 441 61 21</p> <p>Participation : 2 CHF</p>
<p>Vendredi 4 novembre Sortie Spéléologie</p>  <p>Fondue dans les entrailles de la terre Infos et inscriptions, contactez Philippe 076 574 00 64 10 CHF pique-nique inclus</p>		<p>Jeudi 24 novembre Sortie randonnée</p>  <p>Sommets et vues inattendus Infos et inscriptions, contactez Manu 076 758 74 44 10 CHF pique-nique inclus</p>	
<p>Inscriptions obligatoires pour les sorties journées auprès de Philippe 076 574 00 64/ Séverine 077 441 61 21/ Manu 076 758 74 44</p>			

Activités régulières

Activités spéciales